

## Citroenmelisse



Citroenmelisse (*Melissa officinalis*) is een vaste plant die tot de lipbloemenfamilie (*Lamiaceae*) behoort. De plant ruikt naar citroen. De plant groeit voornamelijk in Zuid-Europa, maar is in meer gematigde streken als Nederland en België eenvoudig te vermeerderen aangezien de plant 's winters door middel van wortelstokken voortleeft. De plant wordt ongeveer 0,5 m hoog.

De naam (citroen-)melisse komt van het Oudgriekse woord *melissa* (μέλισσα), dat 'honingbij' betekent. Deze naam is zeer toepasselijk omdat citroenmelisse veel bijen aantrekt. De plant staat bekend als een belangrijke producent van nectar, de grondstof van honing.

Citroenmelisse was 2000 jaar geleden al bekend bij verschillende volkeren. Waarschijnlijk brachten de Arabieren de plant via Spanje naar Europa. Eerder hielden alleen kloosters zich bezig met de teelt.

Van de verse of gedroogde bladeren kan 'thee' worden getrokken. Citroenmelisse wordt gebruikt als smaakmaker bij visgerechten, soepen, sauzen en omeletten.

Zowel in thee- als in tinctuurvorm wordt aan citroenmelisse een anti-stress- en anti-slapeloosheidseffect toegeschreven

De geur van de plant trekt bijen aan. Imkers gebruiken daarom het blad wel om bijenkorven mee in te wrijven

Citroenmelisse vermeerderen kan door stekken, zaaien en scheuren. Als de plant te droog staat wordt het blad geelachtig, maar een te vochtige en schaduwrijke plaats gaat ten koste van de smaak. Citroenmelisse kan ook geteeld worden in bloempotten.

Citroenmelisse is een veel gebruikt middel om beten van steekmuggen te voorkomen. Deze muggen beschikken over een sterke reukzin. Ze kunnen prooien eenvoudig lokaliseren met receptoren die uitgedemde lucht (CO<sub>2</sub>) en de geur van zweet waarnemen. De geur van citroenmelisse verstoort de werking daarvan waardoor een mug geen prooi meer kan vinden.



### ***Hoe gebruik je citroenmelisse?***

Vóór de bloei kun je de jonge blaadjes het beste plukken. Voor de zomer is het ideaal om deze blaadjes te plukken voor thee, ijsthee of limonade. Door de blaadjes te kneuzen komt de citroengeur nog meer vrij. Het geeft ook een frisse smaak aan visgerechten, toetjes, een omelet of salade.

Om citroenmelisse thee te zetten doe je 1 theelepel melisseblad in een kopje en giet je er kokend water op. Laat de thee 5 minuten trekken en zeef het daarna. Citroenmelisse ontspant en verdrijft spanning.

### ***Hoe droog je de bladeren ?***

Dep de bladeren droog en laat ze daarna drogen in een goed geventileerde ruimte. Na gedurende twee weken zijn de blaadjes droog. Als je de citroenmelisse blaadjes kunt verpulveren zijn ze droog. Bewaar de verpulverde blaadjes in een goed afgesloten weckpot, zodat er geen lucht bijkomt.

### ***Weg met koortsblaasjes***

Pijnlijke koortsblaasjes bij de mond. Probeer van citroenmelisse-olie een zalf te maken. Deze zalf werkt ook bij gordelroos, maar ook bij insectenbeten, kneuzingen en blauwe plekken.

Deze zalf is gemaakt op basis van citroenmelissebladeren die 3 tot 4 weken in de olie trekken. De zalf maak je dus in twee stappen. Eerst de olie en wanneer de olie klaar is maak je de zalf.

Wat heb je nodig voor de **citroenmelisse-olie**

- Verse (of gedroogde) citroenmelisse bladeren
- Biologische olijf- of zonnebloemolie

- 1 schone glazen pot met deksel (bijv. jampotje)
- 1 of meerdere schone kleine flesjes

1. Pluk de citroenmelisse, spoel ze met water af, dep ze met een handdoek droog.
2. Laat ze een uur liggen zodat er al wat water uit de plant verdampst.
3. Knip ze in kleine stukjes en doe het in het glazen jampotje.
4. Vul het potje tot 3/4 met de kruiden.
5. Vul het potje verder aan met de olie.
6. Zet de pot 3 tot 4 weken op een warme zonnige plek op de vensterbank.
7. Na ca. 3 weken zeef je de bladeren uit de olie.
8. Schenk de olie in flesjes.
9. Bewaar deze op een donkere koele plaats

Wat heb je nodig voor **Citroenmelisse Zalf**  
(Goed voor 2 tot 3 kleine zalfpotjes)

- 100 ml citroenmelisse-olie
  - 20 gram bijenwas
  - 10 druppels lavendel etherische olie
  - evt. half theelepeltje vitamine E olie
  - Schoon (steriel) potje met deksel
1. Verwarm de citroenmelisse olie au-bain-marie.
  2. Voeg de bijenwas toe en roer het goed door elkaar totdat de bijenwas gesmolten is.
  3. Haal het van het vuur en roer het goed.
  4. Wanneer je aan de zijkant ziet dat het al een beetje gaat stollen, voeg je de etherische olie en evt. de vitamine E olie toe.
  5. Giet of schep de zalf in een schoon potje.
  6. Laat het afkoelen en sluit het af met een deksel.

Citroenmelisse heeft daarnaast een verkoelende werking. Daarom is het uitermate geschikt om koorts te verlagen. Ook wanneer men pijnlijke zwellingen heeft kan citroenmelisse uitkomst bieden. Tot slot verbetert citroenmelisse het geheugen, werkt het vocht afdrijvend en gaat het aderverkalking tegen.